

# GUÍA

Proyecto de Aprendizaje

## El Sabor de mi Familia

---

1<sup>er</sup> grado

Alimentación  
Balanceada



## GUAO te invita a descubrir los sabores de tu familia

Estimados estudiantes, Guao.org los invita a desarrollar junto a su maestro/a el Proyecto de Aprendizaje llamado: El sabor de mi familia. Este divertido plan de actividades los enfrentará a retos y tareas que los hará conectar con nuevos sabores a la vez que conocerán sus propiedades nutricionales.

Estamos interesados en que cada actividad sea divertida y represente un gran aprendizaje para todos ustedes. Recuerden que durante las tareas deben comprometerse al 100%, por eso los invitamos a que prueben todos los alimentos que presente el docente, de esta forma podrán tener una opinión válida de lo que más agrada a sus paladares.

Por último, los invitamos a comentarles a sus padres del plan de trabajo para que estos les puedan sugerir las recetas más sabrosas de sus familias y así las compartan con sus demás compañeros. Nuevamente, los exhortamos como grupo a seguir al pie de la letra las sugerencias, instrucciones y guía que proponga su maestro.

Les deseamos mucho éxito en este proyecto. ¡Buen provecho!



guao.org

GUÍA

Proyecto de Aprendizaje  
El Sabor de mi Familia

---

Se invitará a un profesional de la nutrición para realizar una charla sobre alimentación saludable



guao.org

GUÍA

Proyecto de Aprendizaje  
El Sabor de mi Familia

# Modelo de invitación para profesional de la nutrición

Estimado xxxx

Presente.-

Fecha:

Por medio de la presente nos dirigimos a usted con el agrado de invitarlo a participar con una charla escolar en el marco de nuestro Proyecto de Aprendizaje: *El sabor de mi familia*. Dicho proyecto será desarrollado por los estudiantes de 1er grado del colegio XXXXXX.

Los contenidos que deseamos aborde en su presentación ante el grupo de estudiantes son los siguientes:

Nombre: *Comer rico, comer bien*

*Contenidos:*

- ¿Por qué necesitamos comer?
- ¿Podemos comer sano y rico a la vez?
- ¿Cuál es la mejor merienda?

La misma se realizará el día XXX del mes XXX en el horario XXXX, le pedimos que nos confirme su asistencia al teléfono XXXXXXXXXX. Esperando contar con su grata compañía. Saludos cordiales,

XXXXXXXXXX (acá debe firmar el docente)

---

Los estudiantes realizan una  
degustación de sabores y texturas



gvaao.org

GUÍA

Proyecto de Aprendizaje  
El Sabor de mi Familia



## Materiales para la degustación

Para un grupo de 25 estudiantes

- 3 zanahorias picadas en palitos de 10cms
- 4 papas grandes (sancochadas) cortadas en cuadritos
- 3 ramas de céleri lavado y cortado en palitos de 10cms
- 10 arbolitos de coliflor sancochados
- 2 remolachas (sancochadas) cortadas en rueditas
- 4 trozos grandes de yuca sancochada
- 2 apios sancochados
- 1 rama de cilantro lavada y seca
- 1 rama de perejil lavada y seca



gualo.org

GUÍA

Proyecto de Aprendizaje  
El Sabor de mi Familia

## Materiales para la degustación

- 6 hojas de lechuga lavada y seca
- 3 tomates
- 10 cambures
- ½ piña cortada en rebanadas
- ½ patilla cortada en rebanadas
- ½ melón cortado en rebanadas
- ½ lechosa cortada en rebanadas
- ½ kg de fresas lavadas y secas
- 6 mangos lavados
- 1 guanábana lavada



---

# Los estudiantes confeccionan sus propios delantales





## Lista de materiales para la confección de delantales

- 1 ½ metro de tela unicolor color negro
- 1 pote de pintura azul
- 1 pote de pintura negra
- 1 pote de pintura amarilla
- 1 pote de pintura blanca
- 1 pincel delgado
- 1 pincel grueso



## Diseño para el frontal del delantal

### Procedimiento

Con el patrón hecho en papel bond el docente compartirá con los padres las medidas para que la tela llegue el día de la clase de Educación Estética cortada en forma de delantal.

Saque un molde donde se identifique el Proyecto *El sabor de mi familia* y así le será más fácil trabajar con todos los estudiantes en simultáneo.

---

# Los estudiantes elaboran sus propios recetarios de platos saludables



# Modelo de Recetario

## Primera página

### Editorial:

- a) Palabras de introducción
- b) ¿A qué responde el recetario como producto del proyecto?
- c) Rescatar que es una obra colectiva

## Segunda página

### Seguridad e higiene en la cocina:

Realiza una lista de normas de seguridad y prevención al momento de cocinar con tus estudiantes

Por ejemplo:

- a) Evitar que los más pequeños manejen equipos eléctricos y enchufes.
- b) Estar pendiente de las fuentes de calor de la cocina, así como líquidos en hervor, para evitar que los niños se quemen.
- c) Estar atento de que los niños no deben manipular objetos afilados y/o punzantes, por lo que los encargados siempre serán los adultos o jóvenes.

# Modelo de Recetario

## Tercera página:

### Manejo de alimentos

Para garantizar el correcto manejo de alimentos trabaja con tus estudiantes una lista de las normas para su manipulación.

Por ejemplo:

- a) Asegúrate que el lugar donde preparas los alimentos esté limpio.
- b) Separa los alimentos crudos de los cocidos, en especial las carnes y pollos.
- c) No olvides almacenar los alimentos en una temperatura adecuada para evitar descomposición.
- d) Usa agua potable y materia prima de calidad.
- e) Prepara tus comidas con alimentos de alta calidad y no vencidos.

## Cuarta parte:

### Contenido del recetario

Para esto es importante que hayan clasificado las recetas que tus estudiantes trajeron en tres grupos: *Meriendas, Platos fuertes y postres saludables*.

Con esta estructura el recetario quedará organizado para todos. Es muy importante que cada receta diga la familia que la compartió. Así te asegurarás de incluir una receta por estudiante.

Ejemplo:

Estudiante: María Pérez

Familia: Pérez Rivas

## Evaluación grupal

Primero hay que evaluar la estructura de aprendizaje de este proyecto, así podremos saber si es de tipo cooperativo; de cooperación intragrupal y competencia intergrupala; competitivo o individualista. Para conocer esta estructura el docente debe responder las siguientes preguntas:

- ¿El trabajo en clase se organiza en grupos?
- ¿Comenzaron por parejas para crecer luego hacia cuartetos y agrupamientos mayores?
- ¿Hay un objetivo común para cada grupo de estudiantes?
- ¿Trabajamos el desarrollo interpersonal y grupal además de los propios contenidos?
- ¿Los grupos se organizan de manera heterogénea (sexo, niveles de rendimiento, interés, diversidad cultural)?
- ¿En los grupos los estudiantes se necesitan para llegar a una meta común?
- ¿El trabajo en grupo y el trabajo individual se complementan?



## Evaluación grupal

- ¿Cada miembro del grupo tiene información o tareas complementarias que aportar al grupo?
- ¿Se evalúa tanto a los estudiantes individualmente como al grupo en conjunto?
- ¿Se evalúa el trabajo realizado pero también el funcionamiento del grupo como equipo de trabajo?
- ¿El trabajo en equipo se usa para cualquier tipo de contenido y actividad (búsqueda de información, creación de un producto)?

Para finalizar dirija una discusión con los estudiantes que permita evaluar las actividades realizadas durante el proyecto y sus experiencias individuales en el desarrollo del mismo. Esta coevaluación ofrece una mayor comprensión del proyecto y puede demostrar de muchas maneras los logros y desaciertos de estudiantes y docentes.



# GUÍA

Proyecto de Aprendizaje

## El Sabor de mi Familia

---

1<sup>er</sup> grado

Alimentación  
Balanceada